

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»
1 класс**

№	Наименование тем	Количество часов
1	Организационно-методические указания	1ч
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
3	Техника челночного бега	1ч
4	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1ч
5	Возникновение физической культуры и спорта	1ч
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1ч
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1ч
8	Олимпийские игры	1ч
9	Что такое физическая культура	1ч
10	Ритм и темп	1ч
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1ч
12	Личная гигиена человека	1ч
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1ч
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1ч
16	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1ч
18	Тестирование виса на время	1ч
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1ч
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1ч
21	Ловля и броски мяча в парах	1ч
22	Подвижная игра «Осада города»	1ч
23	Индивидуальная работа с мячом	1ч
24	Школа укрощения мяча	1ч
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1ч
26	Глаза закрывай – упражненье начинай	1ч
27	Подвижные игры	1ч
28	Перекаты	1ч
29	Разновидности перекатов	1ч
30	Техника выполнения кувырка вперед	1ч
31	Кувырок вперед	1ч
32	Стойка на лопатках. Мост	1ч
33	Стойка на лопатках, мост – совершенствование	1ч
34	Стойка на голове	1ч
35	Лазанье по гимнастической стенке	1ч
36	Перелезание на гимнастической стенке	1ч

37	Висы на перекладине	1ч
38	Круговая тренировка	1ч
39	Прыжки со скакалкой	1ч
40	Прыжки в скакалку	1ч
41	Круговая тренировка	1ч
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1ч
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1ч
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1ч
45	Вращение обруча	1ч
46	Обруч: учимся им управлять	1ч
47	Круговая тренировка	1ч
48	Круговая тренировка	1ч
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1ч
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1ч
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1ч
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1ч
53	Скользкий шаг на лыжах с палками	1ч
54	Повороты переступанием на лыжах с палками	1ч
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1ч
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1ч
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1ч
58	Скользкий шаг на лыжах с палками змейкой	1ч
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1ч
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1ч
61	Лазанье по канату	1ч
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1ч
63	Прохождение полосы препятствий	1ч
64	Преодоление усложненной полосы препятствий	1ч
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1ч
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1ч
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1ч
68	Прыжки в высоту	1ч
69	Броски и ловля мяча в парах	1ч
70	Броски и ловля мяча в парах	1ч
71	Ведение мяча	1ч
72	Ведение мяча в движении	1ч
73	. Эстафеты с мячом	1ч
74	Подвижные игры с мячом	1ч
75	Подвижные игры	1ч
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1ч
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1ч
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1ч
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1ч

80	Бросок набивного мяча от груди	1ч
81	Бросок набивного мяча снизу	1ч
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1ч
83	Тестирование виса на время	1ч
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч
85	Тестирование прыжка в длину с места	1ч
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1ч
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	1ч
88	Техника метания на точность	1ч
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1ч
90	Подвижные игры для зала	1ч
91	Беговые упражнения	1ч
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1ч
93	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1ч
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1ч
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1ч
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1ч
97	Командные подвижные игры	1ч
98	Подвижные игры с мячом	1ч
99	Подвижные игры	1ч
ИТОГО		99ч